



küsnacht



**Frühling- / Sommerangebote  
Mai bis Oktober 2024**

**Freizeitanlagen Küsnacht  
Itschnach Sunnemetzg Heslibach**

**Erwachsenenbildung**

Liebe Leserinnen und Leser

Wir wünschen Ihnen gutes Stöbern in der neuen Broschüre und freuen uns, Sie in einem unserer zahlreichen Kurse und Werkstätten begrüßen zu dürfen.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich am richtigen Ort anmelden.

---

**Freizeitanlage  
Heslibach**  
ab Seite 6

Ein kreativer Ort der Begegnung für Erwachsene, Familien, Kinder und Jugendliche. Das Werkatelier und die Holzwerkstatt bieten einen riesigen Fundus an Materialien sowie einen bestens eingerichteten Maschinenraum.

---

**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

**Simon Bellmann**, Leiter Holzwerkstatt

---

---

**Freizeitanlage  
Itschnach**  
ab Seite 30

In der Freizeitanlage Itschnach, können Kinder ab der 1. Klasse ihre Kreativität ausleben und den Umgang mit Holz erlernen. In der bestens betreuten Holzwerkstatt können kleine und grosse Projekte in Angriff genommen werden.

---

**Dominik Dozza**, Leiter Werkstatt

---

---

**Freizeitanlage  
Sunnemetzg**  
ab Seite 32

Die Freizeitanlage Sunnemetzg dient der Küssnachter Bevölkerung, den ortsansässigen Vereinen und Organisationen als Ort der Begegnung und Unterhaltung. Im Jugendtreff haben wir stets ein offenes Ohr für Eure Anliegen, Wünsche und Ideen.

---

**Manuel Häusermann**, Leiter Freizeitanlagen

**Kim Wyder**, Co-Leiterin Freizeitanlage Sunnemetzg

---

---

**Erwachsenen-  
bildung**  
ab Seite 42

Die Erwachsenenbildung bietet verschiedene Kurse an, in den Bereichen; Deutsch als Zweitsprache, Blumen Kurse, Kochen, Weben, Achtsamkeit, Nähen für Erwachsene.

---

**Nicole Frossard**, Leiterin Erwachsenenbildung und Nähkursleiterin

---

---

## Freizeitanlage

### Heslibach

044 922 00 81



---

## Werkatelier

**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch, **14.00 – 17.00 Uhr, nur für Kinder ab 1. Klasse**

Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr

---

## Holzwerkstatt

**Simon Bellmann**, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag, 09.00 – 12.00 / 14.00 – 21.00 Uhr

Mittwoch, 09.00 – 12.00

Mittwoch, **14.00 – 17.00 Uhr, nur für Kinder ab 1. Klasse**

Donnerstag, 09.00 – 12.00 / 14.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr

---

## Letzter Öffnungstag

Donnerstag, 11. Juli vor den Sommerferien

Donnerstag, 03. Oktober vor den Herbstferien

---

## Anlage geschlossen

Donnerstag, 09. Mai, Auffahrt

Samstag, 11. Mai, Auffahrt

Samstag, 18. Mai, Pfingsten

Samstag, 01. Juni, Floh- und Frühlingmarkt

Samstag, 21. September, Workshop «Blockprint»

---

## Save the date

05./12./19./26. November, Spezialangebot Keramikkurs zum Thema «Teekannen und kleine Trinkschalen»

Wir akzeptieren die Kulturlegi und gewähren 30% Rabatt auf Kurskosten. (Nicht auf Materialien und Benützungsgebühren)

heslibach@frezi.ch, Mittelfeldstrasse 8, 8700 Küsnacht

---

## Freizeitanlage

### Itschnach

044 922 00 83



---

## Holzwerkstatt

**Dominik Dozza**, Leiter Holzwerkstatt

Dienstag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr

Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr

Samstag geschlossen

Die Freizeitanlage Itschnach ist für Kinder ab der 1. Klasse.

itschnach@frezi.ch

Sonnenrain 47, 8700 Küsnacht

---

## Freizeitanlage

### Sunnemetzg

044 922 00 82



**Manuel Häusermann**, Leiter Freizeitanlagen

**Kim Wyder**, Co-Leiterin Freizeitanlage Sunnemetzg

Dienstag bis Freitag, 08.00 – 12.00 Uhr\*

Jugendtreff Mittwochnachmittag, 14.00 – 17.00 Uhr

\*Aufgrund des Freizeitangebotes können die Präsenzzeiten variieren, per Mail sind wir auch ausserhalb der aufgeführten Öffnungszeiten erreichbar.

sunnemetzg@frezi.ch

Ludwig-Snell-Weg 1, 8700 Küsnacht



---

## Erwachsenen- bildung

044 922 00 84

**Nicole Frossard**, Leiterin Erwachsenenbildung,  
Leiterin Nähkurse

erwachsenenbildung@frezi.ch

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)  
8700 Küsnacht



---

**Alle Freizeitanlagen sind während den Schulferien geschlossen!**



Offenes  
Werkatelier

Jeannine Stricker, Leiterin Werkatelier  
Gestaltungspädagogin, Erwachsenenbildnerin

Impressionen  
aus dem Atelier



Während den Öffnungszeiten bietet unser grosszügiger Atelierbereich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder einen riesigen Fundus an Materialien. Keramik, Ton, Papier, Farben, Leder, Filz, Stoffe und vieles mehr stehen für kreatives und künstlerisches Arbeiten unter professioneller Anleitung zur Verfügung.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Keramikatelier, das Sie nach dem Besuch eines Einführungskurses während der Öffnungszeiten auch selbstständig nutzen können.





Offene  
Holzwerkstatt

Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt  
Gestaltungspädagoge, Erwachsenenbildner, Schreiner

Impressionen  
aus der  
Holzwerkstatt



In unserer bestens eingerichteten Holzwerkstatt erwartet Sie ein Raum mit Hobelbänken sowie allen wichtigen Werkzeugen und Hilfsmitteln. In einem abgetrennten Raum befinden sich die professionellen Schreinermaschinen. Dank einem grossen Holzlager und vielen weiteren Materialien können Sie, nach kompetenter Beratung, Ihre individuellen Projekte sogleich in Begleitung des Leiters angehen. Bei einem unverbindlichen Besuch zeige ich Ihnen gerne die vielfältigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Bitte begleiten Sie Kinder unter 12 Jahren (ausser am Mittwochnachmittag). Besuchen Sie die Holzwerkstatt immer mit geschlossenen Schuhen.



Freizeitanlage  
Heslibach

für Kindergarten-  
Kinder



**Werken**

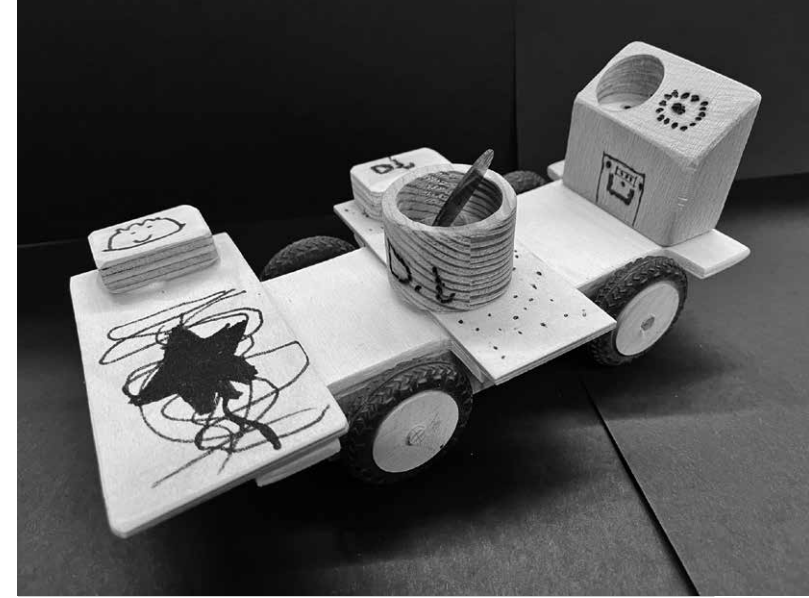
**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr

Für Kinder im Kindergartenalter in Begleitung  
einer erwachsenen Bezugsperson

Freizeitanlage  
Heslibach

ab 1. Klasse



**Werken**

**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

**Simon Bellmann**, Leiter Holzwerkstatt

**Sarah Bider**, Freelancerin

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

CHF 20.– (Plus individuelle Materialkosten)\*

Wir malen, kleben, kneten, erfinden, verbinden, bauen, türmen, schneiden, zerknüllen und verhüllen. Materialerfahrung und Spass stehen im Vordergrund. Ihre Jüngsten haben die Gelegenheit, in liebevoller Atmosphäre zu experimentieren. Es entstehen eigene Formen und Figuren, grosse, kreative Bildergeschichten und farbige, fantasievolle Traumwelten, die alle so individuell sind, wie die Kinder.

Der Mittwochnachmittag gehört den Kindern! Wir arbeiten materialübergreifend und mit verschiedensten Techniken. Wir stellen wir Jahreszeiten-Deko, Ostergestecke oder wilde Tüftler-Erfindungen her. Die Kinder dürfen ihre Wünsche und Ideen einbringen, oder auch aus unserem riesigen Fundus an Ideen, Vorschlägen und Materialien schöpfen. Wir starten gemeinsam um 14.00 Uhr und räumen am Ende auch gemeinsam auf. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn ihr Kind später kommt oder früher gehen muss und geben Sie ihrem Kind eine Notfallkontakt Telefonnummer mit. Beachten Sie, dass wir am letzten Mittwoch im Mai und die drei darauffolgenden Mittwochnachmittage jeweils ein Spezial-Sommerprogramm haben, siehe nächste Seite «Frezi goes outdoor».

Freizeitanlage  
Heslibach

ab 1. Klasse



**Frezli  
goes outdoor**

**Jeannine Stricker und Simon Bellmann**  
29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06.2024, 4x  
Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr  
CHF 10.– (Inklusive Zvieri)

Freizeitanlage  
Heslibach



**Offenes  
Strickatelier**

Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr  
CHF 5.– pro Mal  
Keine Anmeldung nötig!

Wir verlegen die offenen Werkstatt- und Ateliernachmittage für Kinder 4 mal ins Freie und geniessen Gestaltung mit allen Sinnen und Elementen. Spiel und Spass «dusse, verusse».

Bitte ziehen Sie ihr Kind wettergerecht an. Wir starten um 14.00 beim Eingang der FZA Heslibach und sind um 17:00 Uhr zurück. Bei Fragen und falls ihr Kind später kommt oder früher gehen muss, nehmen Sie bitte im Vorfeld Kontakt mit uns auf.

Hier treffen sich alle, die Lust am Stricken oder Häkeln haben. Stricken ist ja das neue Yoga. Also ran an die Nadeln! Ob lang verschüttetes Strickwissen wieder aktiviert werden soll oder ob Du als versierte Stricker:in es Leid bist, immer allein vor dem Fernseher zu stricken: Hier gibt es Austausch. Und eine Kaffeemaschine. Eine Leitung brauchen wir nicht. Vor unserem gebündelten Strick Know-how hält kein Strickproblem stand. Eine verbindliche Anmeldung ist nicht nötig.

Freizeitanlage  
Heslibach

Einsteiger\*innen  
und  
Fortgeschrittene



**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

**Keramikwerkstatt**  
2

Dienstag, 18.15 – 21.15 Uhr

21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.2024, 6x

Pro Kurs, Jugendliche CHF 110.–, Erwachsene CHF 165.– \*

**Keramikwerkstatt**  
3

27.08. / 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09.2024, 5x

Pro Kurs, Jugendliche CHF 90.–, Erwachsene CHF 135.–

\*(Plus individuelle Materialkosten)

Freizeitanlage  
Heslibach

Fortgeschrittene



**Offene**

**Keramikwerkstatt**

**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

Dienstag, Mittwoch und Samstag, 09.00 – 12.00 Uhr

CHF 10.– pro Halbtage

(Plus individuelle Material- und Brandkosten)

Unter professioneller Anleitung entwickeln Sie ein umfassendes Verständnis für das Modellieren mit Ton für vielfältige Hand-Aufbautechniken sowie die Anwendung von diversen Glasuren. Das räumliche Denken wird durch das handwerkliche Gestalten ausgebildet und gefördert. Der kreative Prozess mit dem erdigen Material wirkt zentrierend und schafft einen klaren Fokus. So entstehen Teetassen, Vasen oder andere Objekte. Ich freue mich auf stimmungsvolle Abende.

Für alle, die bereits einen Keramikkurs bei mir in der Freizeitanlage besucht haben. Mit Wulst-Aufbau- und Plattentechnik, Oberflächengestaltung, Engoben und Glasurtechniken können weitere Gefäße, Objekte, Skulpturen, Reliefs und vieles mehr entstehen. Ich freue mich sehr, euch bei euren Projekten zu begleiten!

Die Profis unter euch können das Keramikatelier nach vorheriger Absprache mit Jeannine auch am Donnerstag während der Öffnungszeiten der Holzwerkstatt nutzen. In dieser Zeit gibt es jedoch keine fachliche Unterstützung.



Freizeitanlage  
Heslibach

ab 1. Klasse  
mit Bezugsperson

### Taschenmesser- kurs



**Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt**  
25. Mai 2024  
Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
Pro Teilnehmenden-Paar CHF 25.–  
(Zusätzlich pro Geschwisterkind 10.–)  
Anmeldung bis 14. Mai an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Kennen Sie das? Sie würden Ihrem Kind gerne das Schnitzen erlauben, fühlen sich aber unsicher, fragen sich, ob das nicht gefährlich ist? In diesem Kurs vermittele ich einfache Grundtechniken und Verhaltensregeln für einen sicheren Umgang mit dem Taschenmesser. Der Kurs ist ausgelegt für Kinder in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson. Sie erfahren, worauf Sie achten müssen, um zusammen mit ihrem Kind gute Schnitzerlebnisse zu haben. Ein Taschenmesser kann mehr als nur den Cervelat einschneiden! Lassen sie sich begeistern von unzähligen Taschenmesser- Projektideen. Die Kinder erhalten im Anschluss an den Kurs ihr persönliches Taschenmesser- Diplom.

Freizeitanlage  
Heslibach

Erwachsene

### Schreinern Basiskurs



**Simon Bellmann, Leiter Holzwerkstatt**  
Donnerstag, 18.00 – 21.00 Uhr  
13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.2024, 4x  
CHF 150.– inklusive Übungsmaterial  
(Weitere Materialien werden nach Bedarf abgerechnet)  
Anmeldung bis 6. Juni an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Dieser Einführungskurs vermittelt das nötige Grundwissen für die eigenständige Umsetzung einfacher Holzprojekte. Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse. Im Verarbeitungsprozess vom rohen Holz bis zum edlen Objekt werden Sie manuelle und maschinelle Bearbeitungsschritte kennenlernen und viel Wissenswertes über Massivholz, Bäume und deren Wuchs erfahren. Wir arbeiten in einer sehr kleinen Gruppe, melden Sie sich rasch an! Das Kursniveau und die Werkstücke werden den Teilnehmenden angepasst.

# 1. JUNI

9.00 - 16.00 Uhr  
Küsnacht

**PFLANZENTAUSSCH**  
Setzlinge & Pflanzen  
mitbringen

**MUSIK**

**TAVOLATA**  
Geschirr & Besteck  
willkommen

# FLOH & *Frühlings* MARKT

Freizeitanlage  
Heslibach



Floh- und  
Frühlingsmarkt

**Samstag, 01. Juni 2024, 09.00 – 16.00 Uhr**  
**Parkplatz Alte Landstrasse und Dorfplatz**

Die Stände können ab 07.00 Uhr eingerichtet werden

Anmeldung und Informationen:

Für Flohmarktstand bis 21. Mai an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Für alle anderen Stände bis 17. Mai an [info@wirbleibendran.net](mailto:info@wirbleibendran.net)

### Mitwirken am Flohmarkt

Mit Haushaltgegenständen, Spielsachen, Kleidern, Schuhen und anderen Schätzen aus Estrich und Garage.

### Mitwirken am Frühlingsmarkt

Sei es eine Spezialität, ein Produkt, eine lokale Besonderheit – wir freuen uns über die Vielfalt.

### Mitwirken mit einem Essensstand für die Tavolata

Mit Gerichten zum zum Sofortverzehr.

### Mitwirken mit Musik

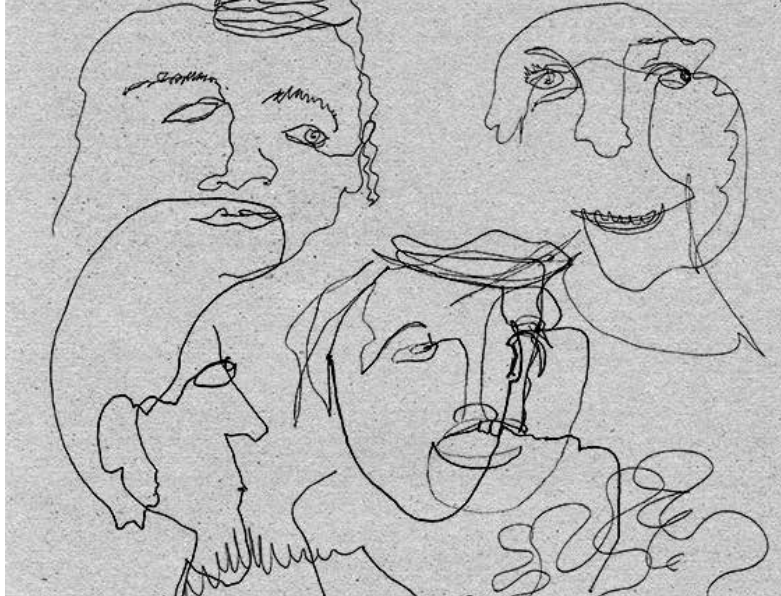
Wir planen wieder verschiedene Zeitfenster für Musik: Chor, Streichensemble, Band – gerne ohne Verstärkung und mit Lust vor bunt gemischtem Publikum zu spielen.



Freizeitanlage  
Heslibach

Erwachsene  
Jugendliche

**Neuer Mut  
zum Zeichnen**



**Bert Schnaitmann**

Gestaltungspädagoge IAC, Erwachsenenbildner, Grafiker

19. Juni 2024

Mittwoch, 18.30 – 21.30 Uhr, bei schönem Wetter im Freien

Jugendliche CHF 45.–, Erwachsene CHF 65.–

Anmeldung bis 05. Juni an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Freizeitanlage  
Heslibach

Erwachsene

**Spielen für Grosse  
ernsthaft verspielt**



**Martina Heini**, Kindergartenlehrperson,

Erwachsenenbildnerin SVEB, Gestaltungspädagogin iac

22. Juni 2024

Samstag, 09.00 – 16.00 Uhr

CHF 80.– (Mittagsverpflegung selber mitbringen)

Anmeldung bis 07. Juni an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Möchtest du unbeschwert zeichnen? Die Hürde des ersten Bleistiftstrichs auf ein weisses Papier überwinden? Mit einfachen Übungen und neuer Sichtweise gelingt es dir, entspannter den Strich zu ziehen oder schneller etwas Figürliches darstellen zu können.

- Du erhältst wertvolle Tipps und lernst das Handwerk Zeichnen neu kennen.
- Du arbeitest mit vielen Techniken und auf unterschiedlichen Materialien.
- Du schaust alle Arbeiten mit wertschätzendem Blick an.

Wenn du ein Skizzenbuch besitzt, das noch Platz für neue Zeichnungen hat, kannst du es gerne mitbringen.

Experimentieren, tüfteln, nesteln, hantieren, bespielen, Rollen spielen:

Gespielt wird auf der ganzen Welt. Und nicht nur Kinder spielen.

In diesem Workshop erkunden wir mit Lust und Neugierde das Spielen und gehen dabei der Frage nach, was das Spiel Erwachsenen bringt und warum es jung hält. Inklusive Führung durch die Sonderausstellung «Azele Böleschele, ein Plädoyer für lebenslanges Spielen» im Ortsmuseum Küsnacht mit der Kuratorin Elisabeth Abgottspon.

**Sommerferienkurs**



**Team der Freizeitanlage Heslibach**

15. Juli – 18. Juli 2024

Montag bis Donnerstag, 10.00 – 15.00 Uhr

CHF 190.– pro Kind. Geschwisterkinder erhalten 20% Rabatt

Anmeldung bis 25. Juni an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)



Die Welt der Farben - die Farben der Welt

Wir entdecken die bunte Welt und die Geschichten die ihre Farben erzählen.  
Wir köhlern und feuern und brätlen und matschen und bauen und malen und streifen durch die Wälder.

Vier Tage Abenteuer, Spass, Bewegung, Kreativität und gute Laune! Du lernst, wie du aus Naturmaterial selbst Farben, Papier und Stifte herstellen kannst und warum ein Königsmantel blau ist...

Teilnehmendenzahl begrenzt!

Detailinformationen folgen nach der Anmeldung.



ab 1. Klasse

**Frezli –  
Einführungsnachmittag**

**Jeannine Stricker**, Leiterin Werkatelier

**Simon Bellmann**, Leiter Holzwerkstatt

**Sarah Bider**, Freelancerin

21. August 2024

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr

CHF 10.– (Inklusive Zvieri und Material)

Anmeldung bis am Vortag erwünscht an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)



Erwachsene

**Kreatives  
Schreiben**

**Manuela Verardo**, Gestaltungspädagogin iac,  
Erwachsenenbildnerin

29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09. / 26.9.2024, 5x

Donnerstag, 18:45 – 20:30 Uhr

CHF 30.– pro Abend

Anmeldung bis 19. August an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Teilnahme an allen Abenden ist sinnvoll aber nicht verpflichtend

Jeh!

Endlich in der ersten Klasse; Ich darf ins FREZI!

Ein inspirierender Nachmittag für die Jüngsten um die Holzwerkstatt und das Atelier kennen zu lernen. Jeannine und Simon zeigen euch die Anlage mit den tausend Möglichkeiten und gemeinsam gestalten wir schon unser erstes kleines Werk. Die beste Art die Freizeitanlage in einer kleineren Gruppe kennen zu lernen!

Möchtest du

- deine Kreativität entfachen?
- deine Beobachtungsgabe schärfen?
- überraschende Assoziationen wecken?
- virtuos mit Sprache spielen?
- deine ganz persönliche Schreibstimme entwickeln?

Ein Schreibworkshop ohne Anspruch auf grammatikalische Richtigkeit. Mit vielen Anregungen und Übungen, die dich in den Schreibfluss bringen und dir das Schreiben als Denk- und Prozesswerkzeug näherbringen. Je nach Wetter findet der Workshop auch im Freien statt.

Mitbringen: Spass am Schreiben, Lieblings-Schreibheft und Lieblingsstift. Optional; Laptop.

Freizeitanlage  
Heslibach

Erwachsene  
Jugendliche



### Papier schöpfen

**Bert Schnaitmann**, Grafiker, Lernbegleiter Primarschule,  
Gestaltungspädagoge iac, Erwachsenenbildner SVEB 1  
14. September 2024  
Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr, bei schönem Wetter im Freien  
Jugendliche CHF 80.–, Erwachsene CHF 90.–  
(Mittagsverpflegung selber mitbringen)  
Anmeldung bis 30. August an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Draussen beim Papierschöpfen mit Naturmaterialien in den kreativen Flow kommen. Sammle im Vorfeld Gräser, Blüten, Blätter und Samen für deine eigene Papierpulpe.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.  
Du erfährst den gesamten Prozess des Papierschöpfens, vom Herstellen der Pulpe, über das Schöpfen bis hin zum Trocken und Pressen der Papiere.

- Du erhältst das Grundwissen, um Papier zu schöpfen.
- Alle benötigten Materialien sind vorhanden.
- Wir schöpfen Papiere im Format DIN A5 oder auf Wunsch A4.
- Alle Papiere werden vor Ort gepresst und können sofort mit nach Hause genommen werden.

Freizeitanlage  
Heslibach

Erwachsene  
Jugendliche



### Blockprint

**Jeannine Stricker und Simon Bellmann**  
21. September 2024  
Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr  
Jugendliche CHF 80.–, Erwachsene CHF 90.–  
(Mittagsverpflegung selber mitbringen)  
Grundmaterialien inkl., zusätzliches Material vor Ort käuflich  
Anmeldung bis 07. September an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Bist du druckreif?  
Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Dich; Ein ganzer Tag nur für deine Kreativität.  
Du erkundest die gestalterischen Möglichkeiten des Low-Tech-Druckes (Linoprint, Holzschnitt, Stempeln...)

- Du stellst unter fachkundiger Leitung deinen eigenen Druckstock aus Holz, Linoleum oder Gummi her.
- Du lernst Papier oder Stoff zu bedrucken.
- Bei einem Apéro geniessen wir zum Schluss eine kleine Werkbetrachtung.

Wenn du auf Stoff drucken möchtest, kannst du einfache Stoffe bei uns beziehen oder selbst etwas mitbringen.  
(Helle, nicht synthetische Stoffe)

**Drechselkurs**



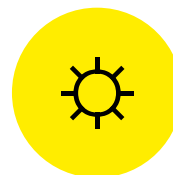
**Andreas Gerig**, gelernter Drechsler und Holzhandwerker EFZ \*  
28. und 29. September 2024  
Samstag und Sonntag, 08.30 – 12.30 / 13.30 – 16.30 Uhr  
Verpflegung individuell, Küche darf benutzt werden  
CHF 550.- (Plus individuelle Materialkosten)  
Anmeldung bis 02. September an [heslibach@frezi.ch](mailto:heslibach@frezi.ch)

Erlerne an diesem zweitägigen Basiskurs die Grundkenntnisse des faszinierenden Handwerks Drechseln. Damit es rund läuft haben wir einen absolut versierten Kursleiter mit einem breiten Portfolio für diesen Kurs gewinnen können.

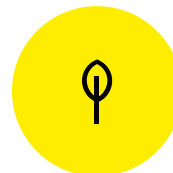
Für jede:n Kursteilnehmer:in steht eine eigene Drehbank, Werkzeug und genügend Material zur Verfügung. Für Absolvent:innen des Kurses besteht anschliessend die Möglichkeit die Drechselpraxis in der offenen Holzwerkstatt selbstständig zu vertiefen.

\* Drechslerei in Urdorf. [www.drechselwerk.ch](http://www.drechselwerk.ch)

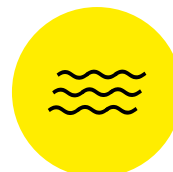
## Nutzung der Freizeitanlagen, der Erwachsenenbildung 2023 und des Public Viewing



FZA Sunnemetzg, Kurse, Events, Jugendarbeit: **6140 Besucher**



FZA Itschnach, Holzwerkstatt: **1806 Besucher**



FZA Heslibach, Holzwerkstatt, Atelier, Kurse: **3853 Besucher**



Erwachsenenbildung, Kurse: **1786 Besucher**

Public Viewing 2021 (trotz Corona Massnahmen): **6320 Besucher**

ab 1. Klasse

**Offene  
Holzwerkstatt**

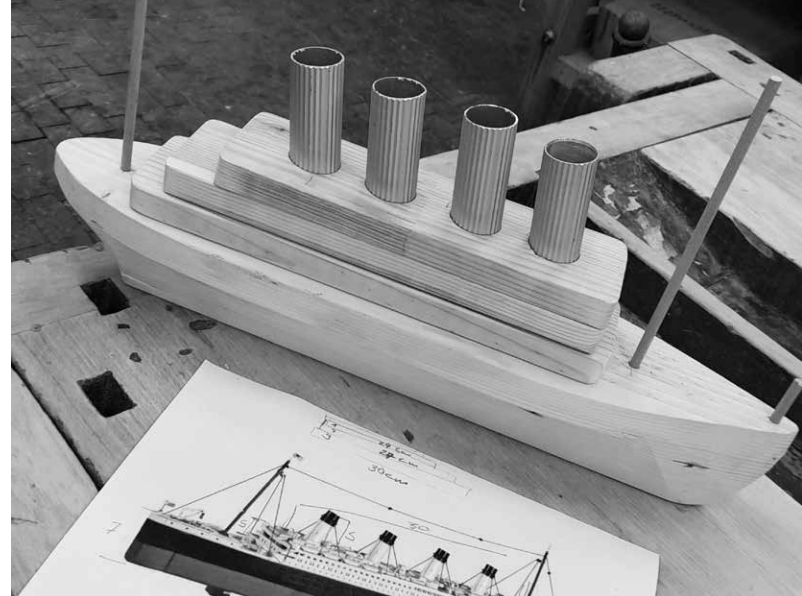


**Dominik Dozza**, Leiter der Freizeitanlage Itschnach  
Dienstag bis Donnerstag, 14.00 – 17.00 Uhr  
Freitag, 15.00 – 17.00 Uhr  
Samstag geschlossen

Die Freizeitanlage Itschnach bietet in ihrer kleinen aber feinen Werkstatt eine schöne Atmosphäre.

Der Schwerpunkt liegt bei Holzarbeiten, Zinn gießen, Speckstein bearbeiten, Basteln, eigene Ideen einbringen und kleine Projekte verwirklichen.

Kinder ab der 1. Klasse bis zur 3. Oberstufe sind herzlich willkommen.





Freizeitanlage  
Sunnemetzg



Ab der 5. Klasse

### Jugendtreff Küsnacht

Eine Zusammenarbeit der politischen Gemeinde Küsnacht  
der reformierten Kirche Küsnacht  
und der katholischen Kirche Küsnacht-Erlenbach

[www.jugendtreffkuesnacht.ch](http://www.jugendtreffkuesnacht.ch)

Instagram: @jugendtreffkuesnacht

Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, komm und geh wann Du willst

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



### Mädchen Treff

Freizeitanlage Sunnemetzg

Der Mädchen Treff macht eine Pause.

Ab 2025 geht es wieder weiter.

Der Jugendtreff Küsnacht bietet Jugendlichen einen Ort um sich ungezwungen treffen und miteinander Zeit verbringen zu können. Die Zeit im Jugendtreff dürft ihr euch selbst planen, ihr habt hier die Möglichkeit zu gamen, backen, töggele, Musik hören, plaudern oder einfach mal nichts tun. Zudem bieten wir verschiedene Workshops an und machen zusammen coole Ausflüge. Hast Du Lust eine Party zu organisieren? Möchtest Du mit jemandem reden? Dann melde dich bei uns, wir freuen uns.

Kim: 079 953 19 05, [kim@frezi.ch](mailto:kim@frezi.ch)

Rainer: 079 356 95 25, [rainer.kaeser@kuesnacht.ch](mailto:rainer.kaeser@kuesnacht.ch)

Ein Abend unter Mädchen.

Zeit füreinander, Zeit für Fragen,  
Zeit für Neues und Zeit für Dich.

Der Mädchen Treff ist ein Ort, um sich mit Freundinnen zu treffen oder neue kennen zu lernen. Wir sprechen über Themen, die uns interessieren, kochen gemeinsam und erweitern unseren Horizont mit Neuem.

[kim@frezi.ch](mailto:kim@frezi.ch)

079 953 19 05 oder 044 922 00 82

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



**Power Yoga  
für Power Frauen**

**Jutta Caravatti**  
Montag, 06.05. bis 08.07.2024, 19.00 – 19.50 Uhr, 9x, CHF 126.–  
Montag, 19.08. bis 30.09.2024, 19.00 – 19.50 Uhr, 7x, CHF 98.–

**Earlybird  
Yogilates**

Donnerstag, 16.05. bis 11.07.2024, 07.30 – 08.20 Uhr, 9x, CHF 126.–  
Donnerstag, 22.08. bis 03.10.2024, 07.30 – 08.20 Uhr, 7x, CHF 98.–

Power Yoga ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus dem Yoga mit dem westlichen Fitnessgedanken verbindet. Es orientiert sich am Ashtanga Yoga und trainiert in hohem Mass Kraft und Beweglichkeit, aber auch Gleichgewicht, Konzentration und innere Ruhe.

Pilatesstraining mit Einflüssen und Übungen aus dem Yoga.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



**Pilates Matte  
für Damen**

**Jutta Caravatti**  
Montag, 06.05. bis 08.07.2024, 18.00 – 18.50 Uhr, 9x, CHF 126.–  
Montag, 19.08. bis 30.09.2024, 18.00 – 18.50 Uhr, 7x, CHF 98.–

Montag, 06.05. bis 08.07.2024, 20.00 – 20.50 Uhr, 9x, CHF 126.–  
Montag, 19.08. bis 30.09.2024, 20.00 – 20.50 Uhr, 7x, CHF 98.–

Ganzheitliches Körpertraining auf der Matte, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die Lektion schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



**Pilates Matte  
für Damen**

**Jutta Caravatti**

Donnerstag, 16.05. – 11.07.2024, 08.30 – 09.20 Uhr, 9× Fr. 126.–  
Donnerstag, 22.08. – 03.10.2024, 08.30 – 09.20 Uhr, 7×, CHF 98.–  
Donnerstag, 16.05. – 11.07.2024, 09.30 – 10.20 Uhr, 9×, CHF 126.–  
Donnerstag, 22.08. – 03.10.2024, 09.30 – 10.20 Uhr, 7×, CHF 98.–  
Donnerstag, 16.05. – 11.07.2024, 10.30 – 11.20 Uhr, 9×, CHF 126.–  
Donnerstag, 22.08. – 03.10.2024, 10.30 – 11.20 Uhr, 7×, CHF 98.–

Ganzheitliches Körpertraining auf der Matte, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die Lektion schliesst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



**Gymnastik  
für Alle**

**Andrea Lee**

Mittwoch, 08.05. bis 10.07.2024, 09.15 – 10.05 Uhr, 10×, CHF 140.–  
Mittwoch, 21.08. bis 02.10.2024, 09.15 – 10.05 Uhr, 7×, CHF 98.–

**Yoga Lu Jong**

Mittwoch, 08.05. bis 10.07.2024, 10.15 – 11.05 Uhr, 10×, CHF 140.–  
Mittwoch, 21.08. bis 02.10.2024, 10.15 – 11.05 Uhr, 7×, CHF 98.–

**Gymnastik  
für Alle**

Ganzheitliche Gymnastik zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit - Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Ein abwechslungsreiches funktionelles Training zu Musik, ergänzt mit Fitnesskleingeräten.

**Yoga Lu Jong**

Gesundheit für Körper und Geist. Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte tibetische Bewegungslehre aus dem Himalaya. Intensive sanft fließende Körperübungen zur Förderung von Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht, zudem innerer Ruhe und Entspannung. Im Zentrum stehen die Wirbelsäule, die Atmung und die Achtsamkeit. Lu Jong wird auch beschrieben als Meditation in Bewegung.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



Lady Fit

**Nelly Vögeli-Sturzenegger**

Mittwoch, 08.05. bis 10.07.2024, 08.00 – 08.50 Uhr, 10x, CHF 140.-

Mittwoch, 21.08. bis 02.10.2024, 08.00 – 08.50 Uhr, 7x, CHF 98.-

Freitag, 17.05. bis 12.07.2024, 08.00 – 08.50 Uhr, 9x, CHF 126.-

Freitag, 23.08. bis 04.10.2024, 08.00 – 08.50 Uhr, 7x, CHF 98.-

Dieses Turnen ist ideal für Ihre körperliche Fitness. Dank verbesserter Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers sind wir gerüstet für das ganze Jahr. Diese Fitness-Lektion ist für alle sportbegeisterten Frauen geeignet. Zu rassischer Musik wird jede Lektion neu zusammengestellt und zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten werden einige Fitnessstunden mit Handgeräten ergänzt.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



Hatha Yoga:

**sanft**

**und fließend**

**Simona Casaulta**

Donnerstag, 16.05. – 11.07.2024, 19.00 – 19.50 Uhr, 9x, CHF 126.-

Donnerstag, 22.08. – 03.10.2024, 19.00 – 19.50 Uhr, 7x, CHF 98.-

Yoga ist eine Jahrtausend alte Wissenschaft aus Indien, die sich ganzheitlich mit dem Menschen beschäftigt. Yoga bewegt und stärkt den Körper, beruhigt den Geist, bringt Freude und öffnet das Herz. Die Praxis besteht aus Pranayama (Atem-Übungen), Asanas (Körper-Übungen), Meditation und Savasana (Endentspannung). Dieser Unterricht kombiniert Hatha Yoga mit Elementen aus dem, Vinyasa-Yoga (Bewegung mit Atem) und Yin-Yoga (lang gehaltene, sanfte Dehnung).

Freizeitanlage  
Sunnemetzg



**Gesellschaftstanz  
Fortgeschrittene**

**Gesellschaftstanz  
Anfänger**

**Gesellschaftstanz  
Club**

**Alexander Kotas**

Dienstag, 07.05. bis 09.07.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 10x, CHF 140.–

Dienstag, 20.08. bis 01.10.2024, 18.30 – 19.30 Uhr, 7x, CHF 98.–

Dienstag, 07.05. bis 09.07.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 10x, CHF 140.–

Dienstag, 20.08. bis 01.10.2024, 19.30 – 20.30 Uhr, 7x, CHF 98.–

Dienstag, 07.05. bis 09.07.2024, 20.30 – 22.00 Uhr, 10x, CHF 140.–

Dienstag, 20.08. bis 01.10.2024, 20.30 – 22.00 Uhr, 7x, CHF 98.–

Cha-cha-cha, Foxtrott, englischer Walzer, Disco Fox, Tango Argentino, solche Begriffe werden nach diesem Kurs keine Fremdwörter mehr sein. Im Gegenteil, viele bekommen Lust nach mehr. Wir machen rasche Fortschritte und lernen Neues dazu

Sie sind schon gute Tänzer und wollen noch mehr dazu lernen, ausserdem macht es Ihnen Spass, mit Gleichgesinnten ein höheres Niveau zu erreichen.

Freizeitanlage  
Sunnemetzg

**Public Viewing  
EM 2024**



**In Zusammenarbeit mit den Küsnachter Vereinen**

Ab Freitag, 14. Juni 2024

**Sunnemetzg**

Ab dem 14. Juni 2024 feiern wir in der Sunnemetzg direkt am Küsnachter Horn die Fussball Europameisterschaft.

Wir laden alle Küsnachter\*innen, Freunde, Bekannte und Familien ein bei uns in der Sunnemetzg die Fussballspiele anzuschauen, mitzufiebern und die Mannschaften anzufeuern!

Die Festwirtschaft wird durch verschiedene Küsnachter Vereine geführt.



**Nähen**

**Nicole Frossard**, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin  
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

**Nähkurse**

Nähkurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Mit unserer fachlichen Beratung gelingt Ihr Projekt bestimmt. Sommerkleider, Blusen, Jupes und vieles mehr können genäht werden.

**Offenes  
Nähatelier**

Einen Tag lang sich den nicht fertigen Näharbeiten widmen, dem grösser werdenden Flickhaufen den Kampf ansagen oder gar ein Nähprojekt in die Tat umsetzen. Dies ist im offenen Nähatelier mit der Unterstützung einer fachkundigen Kursleitung möglich. Gerne berätet Sie Frau Frossard im Vorfeld.  
erwachsenenbildung@frezi.ch  
Ihnen ist ein Tag zu viel? Dann können Sie auch nur einen halben Tag buchen.

Kurs N1  
06. Mai 2024 bis 30. September 2024, 15×  
Montag, 15.45 – 18.15 Uhr  
CHF 450.–

Kurs N2  
06. Mai 2024 bis 30. September 2024, 16×  
Montag, 18.30 – 21.00 Uhr  
CHF 480.–

Kurs N3  
16. Mai 2024 bis 03. Oktober 2024, 15×  
Donnerstag, 08.45 – 11.15 Uhr  
CHF 450.–

Kurs N4  
16. Mai 2024 bis 03. Oktober 2024, 15×  
Donnerstag, 14.00 – 16.30 Uhr  
CHF 450.–

**Offenes  
Nähatelier**  
09.30 – 13.00 Uhr / 13.30 – 16.00 Uhr  
CHF 80.– (Plus individuelle Materialkosten)

Atelier T1  
Samstag, 01. Juni 2024

Atelier T2  
Samstag, 15. Juni 2024

Atelier T3  
Samstag, 29. Juni 2024

Atelier T4  
Samstag, 31. August 2024

Atelier T5  
Samstag, 21. September 2024

**In den Sommerferien 6. Juli bis 10. August 2024 finden keine Kurse statt. Kursbeginn 12. August 2024.**

Erwachsenen-  
bildung



T6

**Wochenkurs**

**Nicole Frossard**, Damenschneiderin, Erwachsenenbildnerin  
Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

22. – 26. April 2024

09.30 – 12.30 Uhr / 13.15 – 16.15 Uhr

Ganze Woche CHF 400.– / Tag CHF 80.– / Halber Tag CHF 40.–

Erwachsenen-  
bildung



T7

**Weben  
am Webstuhl**

**Katja Bächtold**, Gewebegestalterin EFZ, Erwachsenenbildnerin  
Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47

13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06. / 08.07. / 19.08. / 02.09. /  
16.09. / 30.09.2024, 9x

Montag, 08.30 – 11.30 Uhr

CHF 360.– (Plus individuelle Materialkosten)

In dieser Woche ist es möglich jeden Tag zu nähen. Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Tage zu buchen. Gerne unterstützt Sie Nicole Frossard bei Ihrem Projekt. Sei dies ein bereits begonnenes Projekt, welches sie mit Unterstützung fertig nähen möchten oder eine Bluse, ein Kleid, T-Shirt oder was sie gerade «gluschtet».

Wir haben einen gut ausgestatteten Kursraum mit modernen Maschinen. Vor Ort steht eine grosse Auswahl an verschiedenen Schnittmustern zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit vorab mit Nicole Frossard Kontakt aufzunehmen und Ihr Projekt zu besprechen. Melden Sie sich unter [nicole@frezi.ch](mailto:nicole@frezi.ch).

Reizt es Sie, eine Idee am Webstuhl zu verwirklichen?

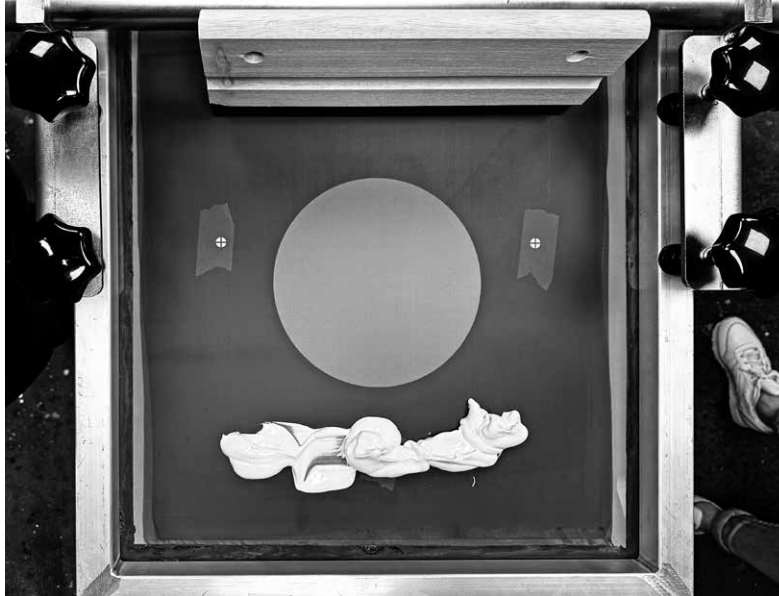
Einen leichten Sommerschal, Tischsets stimmig zum Gartentisch oder ein Strandtuch in Ihren Lieblingsfarben zu weben? Sie arbeiten an einem 4-schäftigen Webstuhl und können mit Farben, Strukturen und Materialien experimentieren. Die Möglichkeiten, Fäden miteinander zu verkreuzen, sind endlos. Sie lernen die Arbeitsschritte kennen, die es zum Vorbereiten und Einrichten des Webstuhls braucht und erhalten Tipps und Tricks bei der webtechnischen Umsetzung. Das Weben ist ein langsames Handwerk, das Ausdauer erfordert. Ziel ist es, immer selbständiger am Webstuhl arbeiten zu können. Da individuell gearbeitet wird, können sowohl Personen teilnehmen, die bereits über fundierte Kenntnisse verfügen wie auch solche, mit wenig oder gar keiner Erfahrung.

Erwachsenen-  
bildung

ab 16 Jahren

S1

**Siebdruck**



**Nicole Frossard**, Leiterin Erwachsenenbildung

**Freizeitanlage Itschnach, Sonnenrain 47**

Samstag, 28. September 2024, 09.30 – 16.00 Uhr

Erwachsene CHF 90.-, bis 18 Jahre CHF 50.-

(Plus individuelle Materialkosten)

Erwachsenen-  
bildung

L1

**Stricken  
am Abend**



**Denise Walt**, Strickberaterin

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

14.05. / 11.06. / 02.07. / 20.08. / 10.09. / 01.10.2024

Dienstag, 19.15 – 21.15 Uhr

Fr. 144.- (Plus individuelle Materialkosten)

Rakel, Farbe und Druckseite sind nach diesem Workshop keine Fremdwörter mehr. Sie lernen die Grundabläufe des Siebdrucks kennen und können selbst mitgebrachte Textilien mit einem eigenen oder vorhandenen Sujet bedrucken. Der Tagesworkshop ist ideal für alle, die Lust haben sich auf die ersten Schritte des Siebdrucks zu begeben.

Stricken ist das neue Yoga; macht glücklich, entspannt, gibt Kraft, reduziert Stress und gemeinsam macht es noch mehr Freude! Lassen Sie sich inspirieren von wunderbaren Materialien und fleißigen, fröhlichen Lismereinen. Dazu beantwortet Denise Walt jegliche Strickfragen, hilft Strickknöpfe zu lösen und weiss Tipps und Tricks für diverse Stricktechniken.





D1

**Deutsch  
mit  
Vorkenntnissen**

**Susanne Neeracher**, Fachlehrerin Deutsch

Untere Heslibachstrasse 37 (Bei der Schwimmhalle)

17. Mai bis 04. Oktober 2024, 16x

Freitag, **13.15 – 14.45 (Neue Zeit)**

CHF 448.–

In diesem Kurs A2/B1 diskutieren Sie über aktuelle Zeitungsartikel (in einfacher Sprache) in der Gruppe. Zugleich repetieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre grammatikalischen Kenntnisse indem Sie gezielt Übungen lösen.

Sie lernen mit Spass und Freude.



**Feierabend  
inmitten  
von Blumen und  
Pflanzen**

**Claudia Martin-Fiori**, Meisterfloristin, Gärtnerin,  
Ausbildnerin mit eidgenössischem Fachausweis  
Haus der Blumen, Schiedhaldensteig 12, Küsnacht  
Am 1. Donnerstag im Monat  
17.30 – 19.00 Uhr  
CHF 25.– pro Abend

**Blumenschmuck und Pflanzenzauber**

|         |   |
|---------|---|
| Kurs F1 | Donnerstag, 02. Mai 2024<br>Zwerg Nase, Kräuterzauber, Hexentrank               |
| Kurs F2 | Donnerstag, 06. Juni 2024<br>Dornröschen, Hecke, Rose, Hagebutte                |
| Kurs F3 | Donnerstag, 04. Juli 2024<br>Kalif Storch (Hauf Märchen) Schnupftabak und Düfte |
| Kurs F4 | Donnerstag, 05. September 2024<br>Der kleine Muck, Feigen und Stöckchen         |
| Kurs F5 | Donnerstag, 03. Oktober 2024<br>Ähre, Rispe, Stroh und Gras                     |

Feierabend hat etwas mit Menschen, Blumen, Pflanzen und Gemeinschaft zu tun. Mit Märchen, Legenden und viel Fachwissen nähern wir uns den heilenden, nährenden, schmückenden, hilfreichen und giftigen Pflanzen aus aller Welt an, vergessen aber auch die kleinen Blüten vor der Haustüre nicht. Ein kleiner Gaumenschmaus darf für die Anregung der Sinne nicht fehlen. Mit einem Schlummertrunk wird die Feier begossen.

Claudia Martin-Fiori begrüsst Sie mit einer kleinen Erfrischung (nicht alkoholisch) und Stärkung im Haus der Blumen. In einer idyllischen Umgebung erhalten Sie eine Einführung zum Kursthema. Ergänzt wird diese durch Anregungen der Kursleiterin, sowie durch das Vorzeigen konkreter Handgriffe.



**Kochen**

**Annabelle Knaur**, Kochbuchautorin  
und Diplomierte Ernährungsberaterin  
Schulküche, Tempus, Eingang Zürichstrasse 137  
Dienstag, 18.00 – 21.45 Uhr  
CHF 50.– (Plus Mahlzeitengeld)

|         |   |
|---------|---|
| Kurs K1 | Dienstag, 14. Mai 2024<br>Fischkochkurs                   |
| Kurs K2 | Dienstag, 04. Juni 2024<br>Potluck (Essen zum Mitbringen) |
| Kurs K3 | Dienstag, 25. Juni 2024<br>Sommersalate                   |
| Kurs K4 | Dienstag, 27. August 2024<br>Überraschungsmenü            |
| Kurs K5 | Dienstag, 17. September 2024<br>Spanische Tapas           |
| Kurs K6 | Dienstag, 01. Oktober 2024<br>Alltagsrezepte              |

## Kursanmeldung

### Anmeldebedingungen

Die Kursanmeldung erfolgt schriftlich:  
per Post, E-Mail oder via Anmeldeformular an die jeweilige  
Freizeitanlage, siehe Adressen Seite 4.

### Anmeldefrist

Spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn, da den Kursleitenden  
eine gewisse Vorbereitungs- und Planungsfrist gegeben  
werden muss.

### Bestätigung

Eine Anmeldung gilt als Kursbestätigung! Falls der Kurs  
nicht stattfinden sollte, oder die Kursplätze bereits  
komplett belegt sind, werden Sie von der zuständigen  
Freizeitanlage benachrichtigt.

### Abmeldung

Spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn. Bei nicht- oder  
zu später Abmeldung, wird der komplette Kursbeitrag  
verrechnet.

### Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

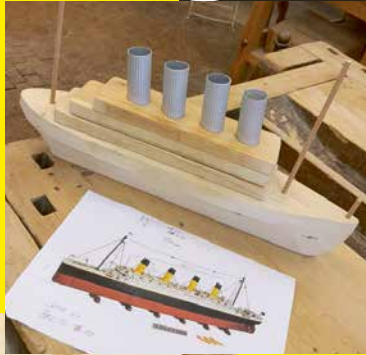
## Kursanmeldung

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Name _____            | Vorname _____      |
| Strasse _____         | PLZ / Ort _____    |
| Telefon _____         | E-Mail _____       |
| Kursbezeichnung _____ | Ort / Datum _____  |
| Kursdatum _____       | Unterschrift _____ |

## Kursanmeldung

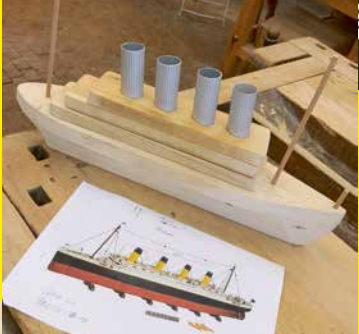
|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Name _____            | Vorname _____      |
| Strasse _____         | PLZ / Ort _____    |
| Telefon _____         | E-Mail _____       |
| Kursbezeichnung _____ | Ort / Datum _____  |
| Kursdatum _____       | Unterschrift _____ |

n Gedank  
Da wirft ihr die Autorin  
den roten Faden zu  
d verbindet sie





n Gedanken  
Da wirft ihr die Autorin  
den roten Faden zu  
... verbindet sie



küsnacht



Frühling- / Sommerangebote  
Mai bis Oktober 2024

Freizeitanlagen Küsnacht  
Itschnach Sunnemetzg Heslibach

Erwachsenenbildung



